

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DEL CUELLO

El uso continuado del ordenador puede provocar, entre otros fatiga física o muscular que se puede traducir en sobrecarga o molestias en el cuello. Realiza estos ejercicios como mínimo cada dos horas. Si durante los ejercicios notas molestias, para y consulta con tu médico



Toma aire e inclina la cabeza hacia la izquierda. Vuelve a la posición inicial y expulsa el aire. Repite el movimiento con la cabeza hacia la derecha y vuelve de nuevo al centro.

Inclina lentamente la cabeza hacia atrás. Seguidamente inclina la cabeza lentamente hacia delante bajando la barbilla hasta el pecho.



Gira lentamente la cabeza de derecha a izquierda. Haz entre 3 y 6 repeticiones de cada ejercicio.